„Runter mit dem Stress –

in 3 Klopfrunden zu mehr innerer Ruhe“

Eine EFT-Anleitung von Heike Richter.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

🌟 „Runter mit dem Stress –

in 3 Klopfrunden zu mehr innerer Ruhe“

- Deine persönliche EFT-Klopfanleitung -

Hinweis
Diese Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung. Du klopfst auf eigene Verantwortung.
EFT ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung
und ist kein Ersatz für Diagnose oder Therapie. Bitte Medikamente/Behandlungen nicht verändern oder absetzen.
Bei diagnostizierten Traumata, starker Belastung oder ernsthaften körperlichen oder seelischen Problemen
nutze EFT in professioneller Begleitung und hole dir Unterstützung.

Was ist EFT?
Emotional Freedom Techniques (EFT), auch „Klopfakupressur“ genannt, ist eine einfache Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Dabei werden belastende Gedanken oder Gefühle bewusst ausgesprochen. So können Stress und innere Anspannung gelöst und mehr Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

Die Klopfpunkte:

1. Handkante
2. Augenbraue
3. Seite am Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Kinnpunkt
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter dem Arm
9. Kopfpunkt

👉 **Klopfpunkte-Video ansehen**
Damit Du die Punkte leichter finden, kannst Du Dir auch das Video ansehen.
Scannen Sie einfach den QR-Code oder klicken Sie auf den Link:

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Anleitung:

Geh in jeder Runde alle Punkte in der angegebenen Reihenfolge durch.
Sprich an jedem Punkt den dazugehörigen Satz.
Atme ruhig weiter. Wiederhole die Runden zwei- bis dreimal.

Klopfrunde 1 – Anerkennen des Stresses

- Handkante: „Auch wenn ich gerade sehr gestresst bin, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- Augenbraue: „Ich spüre, wie angespannt ich mich fühle.“
- Seite am Auge: „Dieser Druck lastet auf mir.“
- Unter dem Auge: „So viel Stress in mir.“
- Unter der Nase: „Ich fühle mich überfordert.“
- Kinnpunkt: „Alles ist mir gerade zu viel.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Mein Körper ist angespannt.“
- Unter dem Arm: „Dieser Stress sitzt tief.“
- Kopfpunkt: „Ich anerkenne, dass ich gestresst bin.“

Klopfrunde 2 – Öffnung für Entlastung

- Handkante: „Auch wenn ich mich gestresst fühle, darf es jetzt leichter werden.“
- Augenbraue: „Vielleicht muss ich nicht alles alleine tragen.“
- Seite am Auge: „Es darf jetzt etwas ruhiger werden.“
- Unter dem Auge: „Ich öffne mich für ein wenig Entlastung.“
- Unter der Nase: „Vielleicht darf der Druck abnehmen.“
- Kinnpunkt: „Ich erlaube mir, loszulassen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Mein Körper darf sich entspannen.“
- Unter dem Arm: „Ich wähle mehr Ruhe in mir.“
- Kopfpunkt: „Ich entscheide mich, dem Stress weniger Raum zu geben.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Klopfrunde 3 – Neue Stärke und Ruhe

- Handkante: „Auch wenn Stress da ist, darf ich in meiner Kraft bleiben.“
- Augenbraue: „Ich schenke meinem Körper Ruhe.“
- Seite am Auge: „Ich wähle Gelassenheit.“
- Unter dem Auge: „Ich finde Klarheit in mir.“
- Unter der Nase: „Mit jedem Atemzug fühle ich mehr Ruhe.“
- Kinnpunkt: „Ich öffne mich für Leichtigkeit.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich bin sicher und geborgen.“
- Unter dem Arm: „Ich fühle mich ruhiger und stärker.“
- Kopfpunkt: „Ich entscheide mich jetzt für Gelassenheit und Vertrauen.“

💜 **Wiederhole die Sequenz bei Bedarf.**

Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen, wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

✨ Danke, dass du mit EFT geklopft hast!

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du weitere Inspiration und Unterstützung:

📖 **Mein Buch:**
Krank und glücklich – Darf man das?: Handbuch für EFT-Klopfakupressur & meine ganz persönliche EFT-Erfolgsgeschichte
Ein persönlicher Wegweiser durch die Welt des EFT.

📹 **Mein YouTube-Kanal:**
👉 *EFT mit Heike* – mit praktischen Videos, Anleitungen und Impulsen rund um das Klopfen.

🌐 **Meine Homepage:**
https://eft-mit-heike.jimdosite.com

📹 Meine persönliche EFT-Erfolgsgeschichte

EFT hat mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens geholfen, wieder Lebensfreude und Kraft zu finden.

👉 Mein **Vorher-Nachher-Video** auf YouTube: „EFT mit Heike“.

Dort siehst du, wie sehr EFT mein Leben verändert hat – vom Gefühl absoluter Erschöpfung hin zu neuer Energie, Strahlen und Freude.

Weitere Interviews mit mir findest du außerdem auf den Kanälen von **Sabine Rösner** und **Sabine König**, zwei erfahrenen EFT-Coaches, sowie im Lokalfernsehen:

👉 **TV-Interview** - Glück Auf TV – Kanal 9 Erzgebirge.

„Wenn Emotionen im Gleichgewicht sind, fühlt man sich leichter und freier.

Das ist für viele Menschen pures Glück!“ 💜

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Impressum (Angaben gem. § 5 TMG)

Heike Richter

c/o COCENTER

Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

Kontaktaufnahme:

E-Mail: eftmitheike@aol.com

Weitere Angaben siehe: https://eft-mit-heike.jimdosite.com/impressum/

****

Lizenz

Heike Richter — „EFT mit Heike“ (2025):

„Runter mit dem Stress - EFT-Klopfanleitung“.

CC BY-NC-ND 4.0.

Quelle / Downloads (alle Anleitungen):

https://archive.org/details/@eftmitheike

Kontakt für Genehmigungen: eftmitheike@aol.com

****

Sicherheit & Haftung

Diese EFT-Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung

und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose/Behandlung.

Keine Heilversprechen.

Medikamente/ärztliche Behandlungen nicht ändern oder absetzen.

Bei diagnostiziertem Trauma, Flashbacks, Dissoziation oder starker Überforderung:

bitte in professioneller Begleitung klopfen (Psychotherapie / Heilpraktiker:in für Psychotherapie).

Eigenverantwortung:

Wenn du mitklopfst, handelst du auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Beende die Übung, wenn es dir nicht guttut, und suche Unterstützung.

In akuten Krisen wende dich an Notruf 112

oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 (Deutschland).